

10月9日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・のっぺい汁
- ・いわしの竜田揚げ(2)
- ・ブロッコリーのソテー



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳	米 (宇佐市産)	人参 (北海道産)
鶏肉	里芋 (宇佐市産)	乾し椎茸 (宇佐市産)
豆腐 (宇佐市産)	でんぷん	こんにやく
いわし	バター	大根 (熊本県産)
		ブロッコリー
		コーン

ぱくぱくだより

【のっぺい汁】

のっぺい汁は、新潟県の郷土料理として知られていますが、実は日本各地にある郷土料理のひとつです。新潟県では、里芋で自然なとろみをつけ、冬は温かく、夏は冷やして食べることもあるそうです。給食では、片栗粉を入れて、すこしとろみをつけているので、体が温まりますよ。最近、朝夕が涼しくなってきましたね。おうちでも温かい汁ものを食べてくださいね。